

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA OSHO

Bab 7. Meditasi Tantra Dengan Teknik-Teknik Cahaya **Chapter 7. Tantric Meditation With Light Techniques**

31 Maret 1973 di Bombay, India

LIHATLAH INTIMU SEBAGAI BERKAS-BERKAS CAHAYA DARI PUSAT KE PUSAT ATAS TULANG PUNGGUNG, DAN SEHINGGA BANGKITLAH "RASA HIDUP" DI DALAM DIRIMU.

ATAU DI RUANG DI ANTARANYA, RASAKAN INI SEPERTI KILATAN PETIR.

RASAKAN SEMESTA SEBAGAI KEBERADAAN TEMBUS CAHAYA (TEMBUS PANDANG) YANG SELALU HIDUP DAN HADIR.

CONSIDER YOUR ESSENCE AS LIGHT RAYS FROM CENTER TO CENTER UP THE VERTEBRAE, AND SO RISES "LIVINGNESS" IN YOU.

OR IN THE SPACES BETWEEN, FEEL THIS AS LIGHTNING.

FEEL THE COSMOS AS A TRANSLUCENT EVER-LIVING PRESENCE.

Manusia dapat dilihat dengan tiga cara: dengan kondisi normal, abnormal dan supernormal. Psikologi Barat pada dasarnya berkaitan dengan yang abnormal, yang sakit, dengan orang yang telah jatuh dari yang normal, yang telah jatuh dari norma. Psikologi timur, tantra dan yoga, menganggap manusia dari sudut pandang supernormal – sebagai yang telah melampaui norma. Keduanya tidak normal. Seseorang yang sakit itu abnormal karena ia tidak sehat, dan seseorang yang supernormal itu abnormal karena dia LEBIH sehat daripada manusia biasa. Perbedaannya adalah negatif dan positif.

Psikologi Barat berkembang sebagai bagian dari psikoterapi. Freud, Jung, Adler dan psikolog lainnya merawat orang yang abnormal, orang yang sakit jiwa. Karena ini keseluruhan sikap Barat terhadap manusia telah menjadi keliru. Freud mempelajari kasus-kasus penyakit jiwa. Tentu saja, tidak ada orang sehat yang akan mendatangnya - hanya mereka yang sakit jiwa. Mereka dipelajari olehnya, dan karena studi itu dia berpikir bahwa kini dia mengerti manusia. Orang sakit jiwa bukan manusia yang sesungguhnya, mereka sakit, dan apa pun yang studinya didasarkan pada mereka pasti sangat keliru dan

berbahaya. Hal ini terbukti berbahaya karena manusia dipandang dari sudut pandang penyakit. Jika keadaan pikiran tertentu dipilih dan keadaan itu sakit, patologis, maka keseluruhan gambaran manusia menjadi berdasarkan pada penyakit. Karena sikap ini, seluruh masyarakat Barat telah jatuh - karena orang sakit adalah dasarnya, yang menyimpang telah menjadi pondasinya.

Dan jika engkau mempelajari hanya yang abnormal, engkau tidak dapat membayangkan kemungkinan apa pun dari makhluk supernormal. Seorang Buddha itu tidak mungkin bagi Freud, tidak bisa dibayangkan. Buddha pasti fiktif, mitos. Seorang Buddha tidak bisa menjadi satu kenyataan. Freud hanya berhubungan dengan orang-orang sakit yang bahkan tidak normal, dan apa pun yang dia katakan tentang orang normal didasarkan pada studi tentang orang yang abnormal. Ini seperti seorang dokter yang sedang melakukan satu penelitian. Tidak ada orang sehat yang akan mendatanginya, karena tidak perlu. Hanya orang yang tidak sehat akan mendatanginya. Dengan mempelajari begitu banyak orang tidak sehat, dia menciptakan sebuah gambaran dalam pikirannya tentang manusia, tapi gambar itu tidak bisa menjadi gambaran untuk manusia. Itu tidak mungkin karena manusia bukan hanya yang sakit. Dan jika engkau mendasarkan konsep manusia pada penyakit, seluruh masyarakat akan menderita.

Psikologi timur, khususnya tantra dan yoga, juga memiliki konsep manusia, namun konsep itu berdasarkan pada studi tentang supernormal - Buddha, Patanjali, Shankara, Nagarjuna, Kabir, Nanak - pada orang-orang yang telah mencapai puncak dari potensi manusia dan kemungkinannya. Yang terendah tidak dianggap, hanya yang tertinggi. Jika engkau memikirkan yang tertinggi, pikiranmu akan menjadi sebuah keterbukaan; engkau bisa tumbuh karena sekarang engkau tahu pencapaian yang lebih tinggi itu mungkin. Jika engkau memikirkan yang terendah, tidak ada pertumbuhan yang mungkin. Di sana tidak ada tantangan. Jika engkau normal engkau merasa bahagia. Itu cukup bahwa engkau tidak sesat, bahwa engkau tidak berada dalam rumah sakit jiwa. Engkau bisa merasa baik, tapi tidak ada tantangan.

Tapi jika engkau mencari yang supernormal, kemungkinan tertinggi yang bisa engkau capai, jika seseorang telah menjadi kemungkinan itu, jika kemungkinan itu telah terwujud pada seseorang, maka kemungkinan untuk pertumbuhan terbuka. Engkau bisa tumbuh. Sebuah tantangan datang kepadamu, dan engkau tidak perlu puas dengan dirimu sendiri. Pencapaian yang lebih tinggi itu mungkin dan hal tersebut sedang memanggilmu. Ini harus dipahami secara mendalam. Hanya dengan demikian psikologi tantra bisa dibayangkan. Apa pun engkau sekarang bukanlah akhir. Engkau hanya berada di tengahnya. Engkau bisa jatuh, engkau bisa bangkit. Pertumbuhanmu belum selesai. Engkau bukan produk akhir; engkau hanyalah satu proses, sebuah perjalanan. Sesuatu sedang terus tumbuh di dalam dirimu.

Tantra memahami dan mendasarkan seluruh tekniknya pada kemungkinan pertumbuhan ini. Dan ingatlah, kecuali jika engkau menjadi apa yang engkau bisa jadi, engkau tidak akan terpenuhi. Engkau HARUS menjadi seperti yang bisa engkau dapatkan - itu adalah suatu keharusan! Jika tidak, engkau akan frustrasi, engkau akan merasa tidak berarti, engkau akan merasa bahwa tidak ada tujuan hidup. Engkau bisa melanjutkan, tapi tidak ada sukacita di dalamnya. Dan engkau mungkin berhasil dalam banyak hal lainnya, tapi engkau akan gagal dengan dirimu sendiri. Dan ini sedang terjadi. Seseorang menjadi sangat kaya dan semua orang berpikir bahwa sekarang dia telah berhasil. Semua orang kecuali dirinya sendiri berpikir bahwa dia telah berhasil. Dia tahu kegagalannya. Kekayaan ada di sana, tapi dia telah gagal. Engkau adalah orang yang hebat, pemimpin, politisi. Semua orang berpikir bahwa mereka telah berhasil, tapi mereka telah gagal. Dunia ini aneh: engkau berhasil di mata semua orang kecuali bagimu sendiri.

Orang-orang mendatangiku setiap hari. Mereka berkata mereka memiliki segalanya, tapi sekarang apa? Mereka adalah kegagalan, tapi di mana mereka telah gagal? Sejauh itu menyangkut hal-hal duniawi, mereka belum gagal, jadi mengapa mereka merasakan kegagalan ini? Potensi batin mereka tetap kuat. Mereka belum berkembang. Mereka belum mencapai apa yang Maslow sebut "aktualisasi diri." Mereka adalah kegagalan - kegagalan dalam, dan akhirnya, apa yang orang lain katakan tidak ada artinya. Apa yang engkau rasakan itu berarti. Jika engkau merasa bahwa engkau adalah orang yang gagal, orang lain mungkin berpikir bahwa engkau adalah seorang Napoleon atau Alexander yang Agung, tapi itu tidak ada bedanya. Sebaliknya, itu membuat engkau semakin tertekan. Semua orang berpikir bahwa engkau sukses, dan sekarang engkau tidak bisa mengatakan bahwa engkau tidak - tapi engkau tahu engkau tidak. Engkau tidak bisa menipu dirimu sendiri. Sejauh itu menyangkut aktualisasi diri engkau tidak bisa menipu. Cepat atau lambat engkau harus memanggil dirimu sendiri dan melihat secara mendalam ke dalam dirimu tentang apa yang telah terjadi. Hidup terbuang sia-sia. Engkau telah menyerahkan kesempatan dan mengumpulkan hal-hal yang tidak berarti apa-apa.

Aktualisasi diri mengacu pada puncak tertinggi dari pertumbuhanmu, di mana engkau dapat merasakan kepuasan yang dalam, di mana engkau dapat mengatakan, "Inilah takdirku, inilah untuk apa aku dibutuhkan, inilah mengapa aku berada di sini di bumi." Tantra berhubungan dengan aktualisasi diri itu - dengan bagaimana membantumu tumbuh lebih jauh. Dan ingatlah, Tantra berhubungan denganmu, tidak dengan idealnya. Tantra tidak berhubungan dengan idealnya; Ia berhubungan denganmu sebagaimana engkau adanya dan sebagaimana engkau bisa menjadi. Perbedaannya sangat besar. Semua ajaran berhubungan dengan idealnya. Mereka berkata jadilah seperti sang Buddha, jadilah seperti Yesus, jadilah seperti ini atau itu. Mereka punya idealnya, dan engkau harus menjadi seperti idealnya itu. Tantra tidak mempunyai idealnya untukmu. Idealmu yang tidak diketahui tersembunyi di dalam dirimu; Itu tidak bisa diberikan kepadamu. Engkau tidak perlu menjadi sang Buddha, tidak usah. Satu Buddha sudah cukup, dan tidak ada pengulangan yang berharga. Semesta selalu unik, tidak pernah terulang; pengulangan

adalah kebosanan. Semesta selalu baru, selamanya baru, bahkan sang Buddha pun tidak terulang - fenomena yang sedemikian indah dibiarkan tak berulang.

Mengapa? Karena bahkan jika seorang Buddha diulang maka itu akan menciptakan kebosanan. Apa gunanya? Hanya yang unik itu bermakna; duplikat tidak berarti. Hanya jika engkau benar-benar asli maka takdirmu terpenuhi. Jika engkau adalah tiruan, engkau telah melewatkannya.

Jadi tantra tidak pernah berkata jadilah seperti ini atau itu; Tidak ada yang ideal. Tantra tidak pernah berbicara tentang idealnya; Oleh karena itu, namanya "tantra." Tantra berbicara tentang teknik - tidak pernah tentang idealnya. Ia berbicara tentang BAGAIMANA engkau bisa menjadi; ia tidak pernah mengatakan sebagai apa. Ia ada karena bagaimananya itu. Tantra berarti teknik; Kata tantra berarti teknik. Ini berhubungan dengan "bagaimana" engkau bisa menjadi, ia tidak berhubungan dengan sebagai apa. "Apa"nya itu yang akan disediakan oleh pertumbuhanmu. Cukup gunakan tekniknya, dan nanti potensi batinmu akan menjadi nyata. Kemungkinan yang belum dipetakan akan menjadi terbuka, dan ketika itu terbuka, engkau akan menyadari apa itu. Dan tidak ada yang bisa mengatakan apakah itu. Jika engkau tidak melakukannya, tidak ada yang bisa meramalkan menjadi apa yang engkau bisa.

Jadi, tantra hanya memberimu teknik – tidak pernah idealnya. Inilah bagaimana perbedaannya dengan semua ajaran moral. Ajaran moral selalu memberi idealnya. Bahkan jika mereka berbicara tentang teknik, teknik itu selalu untuk ideal tertentu. Tantra tidak memberi idealnya bagimu; engkau ADALAH idealnya, dan masa depanmu tidak diketahui. Tidak ada ideal dari masa lalu dapat membantu karena tidak ada yang bisa diulang, dan jika itu diulangi maka itu tidak ada artinya.

Biksu Zen berkata untuk mengingat dan waspada. Jika engkau bertemu sang Buddha dalam meditasimu, bunuh dia segera; Jangan biarkan dia berdiri di sana. Biksu Zen adalah pengikut sang Buddha, namun mereka mengatakan bunuhlah sang Buddha segera jika engkau bertemu dengannya dalam meditasimu, karena kepribadiannya, ideal dari sang Buddha bisa menjadi begitu menghipnotis sehingga engkau bisa melupakan dirimu sendiri, dan jika engkau melupakan dirimu sendiri, engkau telah melewatkanjalannya. Sang Buddha bukanlah idealnya; engkau adalah idealnya, masa depanmu yang tidak diketahui. Itu harus ditemukan.

Tantra memberimu teknik-teknik penemuan. Harta karun itu ada di dalam dirimu. Jadi ingat hal kedua ini: ini sangat sulit untuk percaya bahwa engkau adalah orang yang ideal - sulit bagimu untuk percaya karena setiap orang mengutukmu. Tidak ada yang menerima engkau, bahkan engkau sendiri juga tidak. Engkau terus mengutuk dirimu sendiri. Engkau selalu berpikir dalam hal menjadi seperti orang lain, dan itu salah, berbahaya. Jika engkau terus berpikir seperti itu engkau akan menjadi palsu dan semuanya akan menjadi palsu.

Apakah engkau tahu dari mana kata '*Phoney*' (palsu) datang? Itu berasal dari telepon. Pada hari-hari awal telepon, sambungannya begitu palsu, begitu tidak nyata, sehingga satu suara yang asli dan satu suara palsu terdengar dari telepon - suara palsu itu mekanis. Suara sebenarnya hilang - hanya di hari-hari awalnya. Dari situ datang kata *phoney* (palsu). Jika engkau meniru orang lain, engkau akan menjadi palsu, engkau tidak akan menjadi nyata. Perangkat mekanis akan ada di sekitarmu, dan kenyataanmu, suara aslimu, akan hilang. Sehingga jangan menjadi palsu, jadilah nyata.

Tantra percaya padamu. Itulah sebabnya hanya begitu sedikit pengikut tantra - karena tidak ada seorang pun yang percaya akan dirinya sendiri. Tantra percaya padamu dan berkata bahwa engkau adalah idealnya, jadi jangan meniru siapa pun. Imitasi akan menciptakan kepribadian semu di sekitarmu. Engkau bisa terus bergerak dengan kepribadian semu itu berpikir bahwa itu adalah dirimu, tapi itu bukan. Jadi hal kedua yang harus diingat adalah bahwa tidak ada ideal yang kaku dan tetap. Engkau tidak bisa berpikir dalam hal masa depan; engkau hanya bisa berpikir dalam hal masa kini - hanya masa depan yang dekat di mana engkau bisa tumbuh. Tidak ada masa depan yang pasti, dan itu baik bahwa tidak ada masa depan yang pasti; jika tidak maka tidak akan ada kebebasan. Jika ada masa depan yang pasti, manusia akan menjadi robot.

Engkau tidak memiliki masa depan yang pasti. Engkau memiliki banyak kemungkinan; engkau bisa tumbuh dalam banyak hal. Tapi satu-satunya hal yang akan memberimu kepuasan tertinggi adalah bahwa engkau tumbuh - bahwa engkau tumbuh sedemikian rupa sehingga setiap pertumbuhan menghasilkan pertumbuhan lebih lanjut. Teknik sangat membantu karena teknik-teknik itu adalah ilmiah. Engkau diselamatkan dari pengembaraan yang tidak perlu, meraba-raba yang tidak perlu. Jika engkau tidak tahu teknik apa pun, engkau akan memerlukan banyak kehidupan. Engkau akan mencapai tujuannya karena energi kehidupan di dalam dirimu akan bergerak kecuali jika ia sampai ke satu titik di mana tidak ada gerakan yang mungkin. Ini akan terus bergerak ke puncak tertinggi, dan itu adalah alasannya mengapa seseorang terus terlahir berulang kali. Jika dibiarkan kepada dirimu sendiri engkau akan mencapainya - tapi engkau akan harus menempuh perjalanan yang sangat, sangat lama, dan perjalanannya akan sangat menjemukan dan membosankan.

Dengan seorang master, seorang guru yang tercerahkan, dengan teknik-teknik ilmiah, engkau bisa menghemat banyak waktu, kesempatan dan energi. Dan terkadang dalam hitungan detik engkau bisa tumbuh begitu banyak sehingga dalam beberapa kehidupan engkau pun tidak akan bisa tumbuh begitu banyak. Jika teknik yang tepat digunakan, pertumbuhan meledak, dan teknik ini telah digunakan dalam pengalaman jutaan tahun. Teknik-teknik itu tidak dirancang oleh satu orang; Mereka dirancang oleh banyak orang, banyak pencari, dan hanya intinya yang diberikan di sini. Dalam seratus dua belas teknik ini, semua teknik dari seluruh dunia telah dicakup. Tidak ada satu pun teknik yang belum tercakup dalam seratus dua belas ini; teknik-teknik itu adalah pencarian spiritual secara

keseluruhan dalam intinya. Tapi semua tekniknya bukan untuk semua orang, jadi engkau harus mencobanya sendiri. Hanya teknik tertentu akan sangat membantumu, dan engkau harus menemukannya. Ada dua cara: baik dengan mencoba dan keliru (*trial and error*) sendiri, sampai engkau menemukan sesuatu yang mulai bekerja dan engkau mulai tumbuh, dan kemudian engkau bergerak di dalamnya; Atau engkau menyerahkan diri kepada seorang guru dan dia menemukan apa yang sesuai denganmu. Inilah dua cara. Engkau bisa memilih. Sekarang tekniknya.

Teknik pertama:

LIHATLAH INTIMU SEBAGAI BERKAS-BERKAS CAHAYA DARI PUSAT KE PUSAT ATAS TULANG PUNGGUNG, DAN SEHINGGA BANGKITLAH "RASA KEHIDUPAN" DI DALAM DIRIMU.

Banyak metode yoga didasarkan pada hal ini. Pertama mengerti apakah itu; lalu penerapannya. Tulang belakang, tulang punggung, adalah dasar dari kedua hal, tubuh dan pikiranmu. Pikiranmu, kepalamu, adalah bagian akhir dari tulang belakangmu. Seluruh tubuh berakar di tulang belakang. Jika tulang belakangnya masih muda, engkau masih muda. Jika tulang belakang sudah tua, engkau sudah tua. Jika engkau bisa menjaga tulang belakangmu tetap muda, sulit untuk menjadi tua. Segala sesuatu tergantung pada tulang belakangmu. Jika tulang belakangmu hidup, engkau akan memiliki pikiran yang sangat cemerlang. Jika tulang belakangmu tumpul dan mati, engkau akan memiliki pikiran yang sangat membosankan. Seluruh yoga mencoba dengan berbagai cara untuk membuat tulang belakangmu hidup, cemerlang, dipenuhi cahaya, muda dan segar.

Tulang belakang memiliki dua ujung: awalnya adalah pusat seks dan ujungnya adalah SAHASRARA, pusat yang ketujuh di bagian atas kepala. Awal tulang belakang melekat pada bumi, dan seks adalah hal yang paling duniawi di dalam dirimu. Dari pusat awal di tulang belakangmu, engkau berhubungan dengan alam, dengan apa yang telah disebut tradisi Sankhya sebagai PRAKRATI - bumi, materi. Dari pusat terakhir, atau kutub kedua, SAHASRARA, di kepala, engkau berhubungan dengan yang ilahi. Inilah dua kutub dari keberadaanmu. Pertama adalah seks dan kedua adalah SAHASRARA. Tidak ada kata untuk SAHASRARA dalam bahasa Inggris. Ini adalah dua kutub. Entah hidupmu akan berorientasi pada seks atau berorientasi pada SAHASRARA. Baik energimu akan mengalir turun dari pusat seks kembali ke bumi, atau energimu akan dilepaskan dari SAHASRARA menuju semesta. Dari SAHASRARA engkau mengalir ke BRAHMAN, ke dalam keberadaan mutlak, ke-ada-an sejati, yang hakiki. Dari seks engkau mengalir turun ke keberadaan relatif. Inilah dua aliran, dua kemungkinan. Kecuali engkau mulai mengalir ke atas, kesengsaraanmu tidak akan pernah berakhir. Engkau mungkin memiliki sekelebat kilasan kebahagiaan, tapi hanya sekilas - dan sangat ilusi, sangat tidak nyata.

Ketika energi mulai bergerak ke atas engkau akan memiliki semakin banyak kilasan yang nyata. Dan begitu energi itu mencapai SAHASRARA dan dilepaskan dari sana, engkau

akan memiliki kebahagiaan yang mutlak bersamamu. Itulah NIRVANA. Lalu tidak ada kelebatan sekilas; engkau menjadi kebahagiaan itu sendiri. Jadi keseluruhan hal untuk yoga dan tantra adalah bagaimana menggerakkan energi ke atas melalui tulang belakang, melalui tulang punggung, bagaimana cara membantunya bergerak melawan gravitasi. Seks itu sangat mudah karena mengikuti gravitasi. Bumi menarik semuanya ke bawah, kembali; energi seksmu ditarik oleh bumi. Engkau mungkin belum pernah mendengarnya, tapi para astronot telah merasakan hal ini - bahwa saat mereka bergerak melampaui gravitasi bumi mereka tidak merasakan banyak seksualitas. Seiring dengan tubuh kehilangan berat badannya, seksualitas menghilang, lenyap.

Bumi menarik energi hidupmu ke bawah dan ini wajar, karena energi kehidupan berasal dari bumi. Engkau makan makanan dan engkau menciptakan energi kehidupan di dalam dirimu; itu berasal dari bumi, dan bumi menariknya kembali. Semuanya pergi menuju sumbernya. Dan jika itu terus bergerak dengan cara ini, energi hidup akan kembali lagi dan lagi, dan engkau bergerak dalam lingkaran, engkau akan terus bergerak dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya. Engkau bisa terus bergerak dengan cara ini tanpa akhir kecuali jika engkau melompat seperti para astronot. Seperti astronot, engkau harus melompat dan bergerak melampaui lingkarannya. Lalu pola gravitasi bumi yang mempengaruhi kesadaranmu dihancurkan. Itu bisa dihancurkan!

Teknik-teknik untuk bagaimana belenggu gravitasi bisa dihancurkan ada di sini – untuk bagaimana energi bisa bergerak secara vertikal dan naik di dalam dirimu, mencapai pusat-pusat baru; untuk bagaimana energi baru dapat terungkap dalam dirimu, membuatmu seorang manusia baru dengan setiap gerakan. Dan saat energi dilepaskan dari SAHASRARA-mu, kutub yang berlawanan dari seks, engkau bukan lagi manusia. Maka engkau bukan milik dunia ini lagi; engkau telah menjadi ilahi. Itulah yang dimaksud saat kita mengatakan Krishna adalah Tuhan atau sang Buddha adalah Tuhan. Tubuh mereka sama seperti milikmu - tubuh mereka akan jatuh sakit dan mereka akan mati - semuanya terjadi di dalam tubuh mereka seperti itu terjadi pada tubuhmu. Hanya satu hal yang tidak terjadi di dalam tubuh mereka yang sedang terjadi kepadamu: energinya telah menghancurkan pola gravitasi.

Tapi engkau tidak bisa melihatnya, itu tidak terlihat oleh matamu. Tapi terkadang saat engkau sedang duduk di sisi seorang Buddha, engkau bisa merasakan ini. Tiba-tiba engkau merasakan peningkatan energi di dalam dirimu, dan energimu mulai bergerak ke atas. Baru setelah itu engkau tahu ada sesuatu yang telah terjadi. Hanya dengan bersentuhan dengan seorang buddha energimu mulai bergerak ke atas menuju SAHASRARA. Seorang buddha itu begitu kuat sehingga bumi pun menjadi kurang kuat; ia tidak bisa menarik energimu ke bawah. Orang-orang yang merasakan hal ini di sekitar Yesus, seorang Buddha, seorang Krishna, telah memanggil mereka Tuhan. Mereka memiliki sumber energi berbeda yang lebih kuat dari pada bumi.

Bagaimana pola itu bisa dihancurkan? Teknik ini sangat berguna untuk merusak polanya. Pertama-tama pahami sesuatu yang mendasar. Satu, jika engkau telah mengamati sama sekali engkau pasti telah mengamati bahwa energi seksmu bergerak dengan imajinasi. Hanya melalui imajinasi, pusat seksmu mulai berfungsi. Benar, tanpa imajinasi itu tidak bisa berfungsi. Itulah sebabnya jika engkau jatuh cinta dengan seseorang, ini berfungsi lebih baik - karena dengan cinta imajinasi masuk. Jika engkau tidak jatuh cinta, ini sangat sulit. Ini tidak akan berfungsi.

Inilah alasan mengapa pelacur laki-laki tidak ditemukan di masa lalu, hanya pelacur perempuan. Akan sulit bagi pelacur laki-laki jika dia tidak memiliki cinta, dan bagaimana dia bisa mencintai hanya karena uang? Engkau bisa membayar seorang pria untuk melakukan hubungan intim denganmu, tapi jika dia tidak memiliki imajinasi untukmu, dia tidak bisa berfungsi. Wanita bisa berfungsi karena seks mereka pasif. Benar, keberfungsian mereka tidak dibutuhkan. Mereka bisa benar-benar terpisah; Mereka mungkin tidak merasakan apa-apa. Tubuh mereka bisa berada di sana seperti mayat. Dengan seorang pelacur engkau tidak bercinta dengan tubuh asli - hanya dengan mayat. Tapi wanita bisa dengan mudah menjadi pelacur karena seks mereka pasif.

Pusat seks berfungsi melalui imajinasi. Itulah sebabnya bahkan dalam mimpi engkau bisa mendapatkan ereksi dan ejakulasi. Ereksi dan ejakulasi nyata. Mimpi hanyalah imajinasi. Itu telah diamati bahwa setiap manusia, jika sehat jasmaniah, setidaknya akan memiliki sepuluh ereksi di malam hari. Dengan setiap gerakan pikiran, dengan hanya sedikit memikirkan seks, ereksi akan datang. Pikiranmu memiliki banyak energi, banyak kemampuan, dan salah satunya kemauan. Tapi engkau tidak bisa menginginkan seks. Untuk seks kemauan akan impoten. Jika engkau berkemauan untuk mencintai seseorang, engkau akan merasa engkau telah menjadi impoten. Jadi jangan pernah mencobanya. Kemauan tidak akan pernah berfungsi dengan seks; hanya imajinasi yang akan berfungsi. Bayangkanlah, dan pusatnya akan mulai berfungsi. Mengapa aku menekankan fakta ini? Karena jika imajinasi membantu energi bergerak, maka engkau bisa menggerakkannya ke atas atau ke bawah hanya dengan imajinasi. Engkau tidak bisa menggerakkan darahmu dengan imajinasi; engkau tidak dapat melakukan apa pun dalam tubuh dengan imajinasi. Tapi energi seks bisa tergerak oleh imajinasi. Engkau bisa mengubah arahnya.

Sutra ini mengatakan, "LIHATLAH INTIMU SEBAGAI BERKAS-BERKAS CAHAYA" - pikirkan dirimu, keberadaanmu, sebagai berkas-berkas cahaya - "DARI PUSAT KE PUSAT ATAS TULANG PUNGGUNG" – naik di tulang punggung - "DAN SEHINGGA BANGKITLAH "RASA KEHIDUPAN" DI DALAM DIRIMU." Yoga telah membagi tulang belakangmu menjadi tujuh pusat. Yang pertama adalah pusat sex dan yang terakhir adalah SAHASRARA, dan di antara keduanya ada lima pusat. Beberapa sistem membaginya menjadi sembilan, beberapa menjadi tiga, beberapa menjadi empat. Pembagian itu tidak terlalu berarti, engkau bisa membuat pembagianmu sendiri. Hanya lima pusat itu cukup untuk berlatih; Yang pertama adalah pusat seks, yang kedua tepat di

belakang pusar, yang ketiga tepat berada di belakang jantung, yang keempat ada di belakang kedua alismu, tepat di antaranya, di tengah dahi. Dan yang kelima, SAHASRARA, berada tepat di puncak kepalamu. Kelima ini cukup.

Sutra ini mengatakan, "LIHATLAH DIRIMU SENDIRI ...", yang berarti membayangkan dirimu sendiri - tutuplah matamu dan bayangkan dirimu seperti seakan-akan engkau adalah cahaya. Ini bukan hanya imajinasi. Pada awalnya memang begitu, tapi itu adalah kenyataannya juga karena semuanya terdiri dari cahaya. Sekarang sains mengatakan bahwa segala sesuatu terdiri dari listrik, dan tantra selalu mengatakan bahwa semuanya terdiri dari partikel cahaya - dan engkau juga. Itulah mengapa Al Qur'an mengatakan bahwa Tuhan itu cahaya. ENKKAU adalah cahaya! Bayangkan dulu bahwa engkau hanyalah berkas cahaya; kemudian gerakkanlah imajinasimu ke pusat seks. Konsentrasikan perhatianmu di sana dan rasakan bahwa berkas cahaya itu naik ke atas dari pusat seks, seolah-olah pusat seks telah menjadi sumber cahaya dan berkas cahaya sedang bergerak dalam sebuah kenaikan - ke atas menuju pusat pusar. Pembagian dibutuhkan karena akan sulit bagimu untuk menghubungkan pusat seksmu dengan SAHASRARA. Jadi pembagian yang lebih kecil akan membantu. Jika engkau bisa terhubung, tidak ada pembagian yang dibutuhkan. Engkau bisa melepaskan semua pembagian dari pusat seksmu dan seterusnya, dan energi, kekuatan hidup akan naik sebagai cahaya menuju SAHASRARA. Tapi pembagian akan lebih membantu karena pikiranmu bisa membayangkan kepingan yang lebih kecil dengan lebih mudah.

Jadi rasakan saja energi itu - hanya berkas cahaya - naik dari pusat seks ke pusarmu seperti sebuah sungai cahaya. Segera engkau akan merasakan kehangatan naik di dalam dirimu. Segera pusarmu akan menjadi panas. Engkau bisa merasakan panasnya; Bahkan orang lain pun bisa merasakan panas itu. Lewat imajinasimu energi seks akan mulai naik. Bila engkau merasa bahwa sekarang pusat kedua di pusar telah menjadi sumber cahaya, bahwa cahaya datang dan dikumpulkan di sana, lalu mulailah bergerak ke pusat jantung. Saat cahaya mencapai pusat jantung, saat cahaya datang, detak jantungmu akan berubah. Pernapasanmu akan menjadi lebih dalam, dan kehangatan akan masuk ke dalam hatimu. Teruslah naik ke atas.

"LIHATLAH INTIMU SEBAGAI BERKAS-BERKAS CAHAYA DARI PUSAT KE PUSAT ATAS TULANG PUNGGUNG, DAN SEHINGGA BANGKITLAH "RASA KEHIDUPAN" DI DALAM DIRIMU." Dan saat engkau akan merasakan kehangatan, di samping itu juga engkau akan merasakan suatu "kehidupan", sebuah kehidupan baru datang kepadamu, sebuah cahaya dalam bergerak naik. Energi seks mempunyai dua bagian: satu adalah fisik dan satu adalah psikis. Di tubuhmu semuanya memiliki dua bagian. Seperti tubuh dan pikiranmu, segala sesuatu di dalam dirimu memiliki dua bagian - satu materi dan satunya lagi spiritual. Energi seks memiliki dua bagian. Bagian materialnya adalah air mani; Itu tidak bisa naik ke atas, tidak ada jalur untuk itu. Karena itu, banyak ahli fisiologi di Barat mengatakan bahwa metode tantra dan yoga tidak masuk akal dan mereka menyangkalnya

sepenuhnya. Bagaimana energi seks bisa bangkit? Tidak ada jalurnya dan energi seks tidak bisa bangkit. Mereka benar dan tetap salah. Air mani, bagian materinya, tidak bisa naik - tapi itu bukan keseluruhan darinya. Sungguh, itu hanya tubuh dari energi seks, itu bukan energi seksnya. Energi seks adalah bagian psikisnya, dan bagian psikis bisa naik. Dan untuk bagian psikis itu, jalur tulang belakang digunakan - bagian tulang belakang dan pusat-pusatnya. Tapi itu harus dirasakan dan perasaanmu telah mati.

Aku ingat di suatu tempat bahwa seorang psikoterapis menulis tentang seorang pasien, seorang wanita. Dia menyuruhnya merasakan sesuatu, tapi si psikoterapis merasa bahwa apa pun yang dilakukan wanita itu tidak dirasakan olehnya, tapi dia berpikir tentang merasakan - dan itu adalah hal yang berbeda. Jadi terapis itu meletakkan tangannya di atas tangan wanita itu dan menekannya, menyuruhnya untuk menutup matanya dan menceritakan apa yang dia rasakan. Dia segera berkata, "Aku merasakan tanganmu."

Tapi terapis itu berkata, "Tidak, ini bukan perasaanmu. Ini hanya pemikiranmu, kesimpulanmu. Aku sudah meletakkan tanganku di tanganmu; engkau mengatakan bahwa engkau merasakan tanganku. Tapi engkau tidak merasakannya. Ini adalah kesimpulan. Apa yang engkau rasakan?"

Jadi wanita itu berkata, "Aku merasakan jari-jarimu."

Terapis itu lagi-lagi berkata, "Tidak, ini bukan merasakan. Jangan menyimpulkan apa pun. Tutup saja matamu dan bergeraklah ke tempat di mana tanganku berada; Lalu katakan apa yang engkau rasakan."

Maka wanita itu berkata, "Oh! Aku salah mengerti semuanya. Aku merasakan tekanan dan kehangatan."

Saat tangan menyentuhmu, satu tangan itu tidak dirasakan. Tekanan dan kehangatan dirasakan. Tangan itu adalah hanya satu kesimpulan, itu adalah pikiran, bukan perasaan. Kehangatan dan tekanan, itulah perasaan. Sekarang wanita itu merasakan. Kita telah kehilangan perasaan sama sekali. Engkau akan perlu mengembangkan perasaan; Hanya dengan begitu engkau bisa melakukan teknik seperti itu. Jika tidak, mereka tidak akan berfungsi. Engkau hanya akan berintelek, engkau akan berpikir saja bahwa engkau merasakan, dan tidak akan terjadi apa-apa. Itulah mengapa orang datang kepadaku dan berkata, "Engkau memberi tahu kami teknik ini sangat penting, tapi tidak ada yang terjadi." Mereka telah mencoba, tapi mereka melewatkan satu dimensi, dimensi perasaan. Jadi pertama-tama engkau harus mengembangkannya, dan ada beberapa metode yang dapat engkau coba.

Engkau dapat melakukan satu hal. Jika engkau memiliki anak kecil di rumahmu, ikuti anak itu selama satu jam setiap hari. Ini akan menjadi lebih baik dan lebih memuaskan daripada

mengikuti seorang buddha. Izinkan anak untuk merangkak, dan engkau juga merangkak. Ikuti saja anak yang merangkak, dan engkau akan merasakan untuk pertama kalinya energi hidup yang baru datang kepadamu. Engkau akan kembali menjadi anak kecil. Lihatlah anak itu dan ikuti saja. Dia akan pergi ke setiap sudut; Dia akan menyentuh segalanya - tidak hanya menyentuh, dia akan mencicipi semuanya, dia akan mencium segala sesuatunya. Ikuti saja, dan lakukan apa saja yang dia lakukan.

Engkau juga dulu anak kecil; engkau telah melakukan ini. Anak itu merasakan. Dia tidak sedang berintelek, dia tidak sedang berpikir. Dia merasakan bau, jadi dia bergerak ke sudut dari mana bau itu datang. Dia melihat sebuah apel, jadi dia mencicipinya. Cicipi saja seperti anak kecil. Perhatikan saat dia sedang makan apel, lihatlah dia: dia benar-benar terserap ke dalamnya. Seluruh dunia telah jatuh, dunia tidak ada lagi - hanya apel itu. Bahkan apel tidak ada dan anak itu tidak ada - hanya proses memakan. Ikuti saja anak kecil selama satu jam. Satu jam itu akan sangat memperkaya, engkau akan menjadi anak kecil lagi.

Mekanisme pertahananmu akan jatuh, baju bajamu akan jatuh, dan engkau akan mulai melihat dunia seperti seorang anak melihatnya - dari dimensi perasaan. Ketika engkau merasa bahwa sekarang engkau bisa merasakan, tidak berpikir, engkau akan menikmati tekstur dari karpet di mana engkau bergerak seperti anak kecil, tekanannya, kehangatannya - dan hanya dengan polosnya mengikuti seorang anak. Orang bisa belajar banyak dari anak-anak, dan cepat atau lambat kepolosan sejatimu akan meledak. Engkau pernah menjadi anak kecil dan engkau tahu apa artinya untuk menjadi anak. Engkau hanya sudah melupakannya.

Pusat perasaan harus mulai berfungsi; Hanya dengan demikian teknik ini bisa membantu. Jika tidak engkau akan terus berpikir bahwa energinya naik, tapi tidak akan ada perasaan. Dan jika tidak ada perasaan, imajinasi itu impoten, sia-sia. Hanya imajinasi perasaan yang akan memberimu hasil. Engkau bisa melakukan banyak hal lain dan tidak perlu melakukan upaya khusus untuk melakukannya. Bila engkau pergi tidur rasakan saja tempat tidurmu, rasakan bantal - dinginnya. Berbaliklah kepadanya saja; Bermainlah dengan bantal.

Tutup matamu dan dengarkan suara AC, atau arus lalu lintas atau jam atau apa pun. Dengarkan saja. Jangan beri label, jangan katakan apa-apa. Jangan gunakan pikiran. Tinggallah saja dalam sensasi itu. Di pagi hari, pada saat pertama terbangun, saat engkau merasa bahwa sekarang tidur sudah lenyap, jangan mulai berpikir. Untuk beberapa saat engkau bisa menjadi anak kecil lagi - tidak berdosa, segar. Jangan mulai berpikir. Jangan berpikir tentang apa yang akan engkau lakukan dan kapan engkau pergi ke kantor dan kereta apa yang akan engkau naiki. Jangan mulai berpikir. Engkau akan memiliki cukup waktu untuk semua omong kosong itu. Tunggu saja. Untuk beberapa saat dengarkan saja kebisingan itu. Seekor burung sedang bernyanyi atau angin bertiup melewati pepohonan

atau seorang anak sedang menangis atau tukang susu telah datang dan sedang membuat suara atau susu sedang dituangkan. Dengan apa pun yang terjadi, rasakan itu. Jadilah peka terhadapnya, terbuka untuk itu. Biarkan hal itu terjadi padamu, dan kepekaanmu akan tumbuh.

Saat sedang mandi, rasakan itu di seluruh tubuh - setiap tetes air yang menyentuhmu. Rasakan sentuhannya, dinginnya, kehangatannya! Cobalah ini sepanjang hari kapan pun engkau memiliki kesempatan, dan di mana-mana ada kesempatan – di mana saja! Ketika sedang bernafas, rasakan nafas - gerakannya di dalam dan ketika ia pergi keluar – rasakanlah saja! Rasakan saja tubuhmu sendiri. Engkau belum merasakannya.

Kita sangat takut dengan tubuh kita sendiri. Tidak ada yang menyentuh tubuhnya sendiri dengan cara yang penuh kasih. Pernahkah engkau memberikan cinta pada tubuhmu sendiri? Seluruh peradaban takut akan siapa pun yang menyentuh dirinya sendiri karena dari masa kecil sentuhan telah ditolak. Itu tampaknya seperti masturbasi untuk menyentuh diri sendiri dengan penuh cinta. Tapi jika engkau tidak bisa menyentuh dirimu dengan cara yang penuh kasih, tubuhmu akan menjadi tumpul dan mati. Itu telah menjadi demikian. Sentuhlah matamu dengan telapak tanganmu. Rasakan sentuhannya, dan matamu akan terasa segar dan hidup segera. Rasakan seluruh tubuhmu. Rasakan tubuh kekasihmu, tubuh temanmu. Pijat itu bagus. Dua teman bisa memijat satu sama lain dan merasakan tubuh masing-masing. Engkau akan menjadi lebih sensitif.

Ciptakan kepekaan dan perasaan. Maka akan mudah bagimu untuk melakukan teknik ini, dan kemudian engkau akan merasakan "rasa hidup" yang muncul di dalam dirimu. Jangan tinggalkan energi ini di mana pun. Biarkan energi itu datang ke SAHASRARA. Ingatlah ini: kapan pun engkau melakukan percobaan ini, jangan tinggalkan itu di tengah-tengah. Engkau harus menyelesaikannya. Berhati-hatilah agar tidak ada yang mengganggumu. Jika engkau meninggalkan energi ini di suatu tempat di tengah, itu bisa berbahaya. Itu harus dilepaskan. Jadi bawalah ia ke kepala dan rasakan seakan-akan kepalamu menjadi satu bukaan.

Di India kita membayangkan SAHASRARA sebagai bunga teratai - seperti teratai berkelopak seribu. 'SAHASRARA' berarti berkelopak seribu - sebuah bukaan dengan seribu kelopak bunga. Bayangkan saja teratai dengan seribu kelopak bunga, terbuka, dan dari setiap kelopak energi cahaya ini bergerak ke dalam semesta. Sekali lagi, ini adalah tindakan cinta - bukan dengan alam sekarang, tapi dengan yang tertinggi. Sekali lagi, ini adalah orgasme.

Ada dua jenis orgasme: satu bersifat seksual dan satu lagi spiritual. Yang seksual berasal dari pusat terendah dan yang spiritual dari pusat tertinggi. Dari yang tertinggi engkau bertemu dengan yang tertinggi dan dari yang terendah engkau bertemu yang terendah.

Bahkan saat benar-benar dalam hubungan seks, engkau dapat melakukan latihan ini;

kedua pasangan bisa melakukan ini. Gerakkan energi ke atas, lalu tindakan seks menjadi SADHANA (latihan, lelaku) tantra; Itu menjadi meditasi.

Tapi jangan meninggalkan energi di suatu tempat di tubuh di beberapa pusat. Seseorang mungkin datang dan engkau memiliki beberapa urusan, atau beberapa panggilan telepon akan datang dan engkau harus berhenti. Jadi lakukan itu pada saat tidak ada yang akan mengganggu, dan jangan biarkan energi di pusat mana pun. Jika tidak, pusat itu di mana engkau meninggalkan energi akan menjadi luka, dan engkau bisa menciptakan banyak penyakit jiwa. Jadi waspadalah; Jika tidak, jangan lakukan ini. Metode ini membutuhkan privasi mutlak dan tidak ada gangguan, dan itu harus dilakukan sepenuhnya. Energi harus sampai ke kepala, dan energi itu harus dilepaskan dari sana.

Engkau akan memiliki berbagai pengalaman. Ketika engkau akan merasa bahwa cahaya mulai naik dari pusat seks, akan ada ereksi atau sensasi di pusat seks. Banyak, banyak orang datang kepadaku dengan sangat takut dan khawatir. Mereka mengatakan bahwa setiap kali mereka mulai meditasi, ketika mereka mulai bergerak mendalam, maka ada ereksi. Mereka bertanya-tanya, "Apakah ini?" Mereka takut karena mereka berpikir bahwa dalam meditasi seharusnya tidak ada seks di sana. Tapi engkau tidak tahu bagaimana kehidupan berfungsi dan berkerja. Ini adalah pertanda baik. Itu menunjukkan bahwa energi yang ada di sana sekarang hidup. Sekarang ia perlu gerakan. Jadi jangan menjadi takut dan jangan berpikir bahwa ada sesuatu yang salah. Ini adalah pertanda baik. Ketika engkau mulai meditasi, pusat seks akan menjadi lebih sensitif, hidup, bergairah, dan di awalnya kegairahan itu akan sama seperti kegairahan seksual mana pun – tapi itu hanya di awalnya. Saat meditasimu menjadi lebih dalam, engkau akan merasakan energi mengalir ke atas. Saat energi mengalir, pusat seks menjadi diam, kurang bergairah.

Ketika energi akan benar-benar bergerak ke SAHASRARA, tidak akan ada sensasi di pusat seks. Itu akan benar-benar tenang dan diam. Itu akan menjadi benar-benar dingin, dan rasa hangat akan datang ke kepala. Dan ini adalah fisik. Ketika pusat seks bergairah, ia menjadi panas; engkau dapat merasakan rasa panas itu, itu adalah fisik. Ketika energi akan bergerak, pusat seks akan menjadi lebih dingin dan lebih dingin dan semakin dingin, dan panasnya akan datang ke kepala.

Engkau akan merasa pusing. Ketika energi sampai ke kepala, engkau akan merasa pusing. Kadang-kadang engkau bahkan mungkin merasa mual karena untuk pertama kalinya energi telah sampai ke kepala dan kepalamu tidak mengenalinya. Itu perlu penyesuaian. Jadi jangan takut. Kadang-kadang engkau mungkin segera menjadi tak sadar, tapi jangan takut. Ini terjadi. Jika begitu banyak energi bergerak tiba-tiba dan meledak di kepala, engkau mungkin menjadi tidak sadar. Tapi ketidaksadaran diri itu tidak bisa bertahan selama lebih dari satu jam. Dalam satu jam energi secara otomatis jatuh kembali atau dilepaskan. Engkau tidak bisa tetap seperti itu untuk lebih dari satu jam. Aku katakan satu jam, tapi sebenarnya itu adalah persis empat puluh delapan menit. Tidak

mungkin lebih dari itu. Ini tidak pernah terjadi selama jutaan tahun percobaan, jadi jangan takut. Jika engkau menjadi tak sadar, tidak apa-apa. Setelah ketidaksadaran itu engkau akan merasa begitu segar seakan-akan engkau ada dalam tidur untuk pertama kalinya, dalam tidur terdalam.

Yoga menyebutnya dengan nama khusus - YOGA TANDRA: tidur yoga. Ini sangat mendalam; engkau bergerak ke pusat terdalammu. Tapi jangan takut. Dan jika kepalamu menjadi panas, itu adalah pertanda baik. Lepaskanlah energi. Rasakan seolah-olah kepalamu adalah bukaan seperti bunga teratai - seolah-olah energi dilepaskan ke semesta. Saat energi dilepaskan, engkau akan merasakan rasa dingin datang kepadamu. Engkau tidak pernah merasakan rasa dingin yang datang setelah rasa panas ini. Tapi lakukan teknik ini selengkapnyanya; jangan pernah melakukannya dengan tidak lengkap.

Teknik kedua:

“ATAU DI RUANG DI ANTARANYA, RASAKAN INI SEPERTI KILATAN PETIR.”

Ini adalah metode yang sangat mirip dengan sedikit perbedaan: “ATAU DI RUANG DI ANTARANYA, RASAKAN INI SEPERTI KILATAN PETIR.” Antara satu pusat dan yang lain, saat sinar datang, engkau bisa merasakannya seperti kilat – persis satu lompatan cahaya. Bagi sebagian orang teknik kedua akan lebih cocok dan untuk orang lain teknik yang pertama. Inilah mengapa ada modifikasi. Ada orang yang tidak bisa membayangkan hal-hal secara bertahap dan ada orang yang tidak bisa membayangkan dalam lompatan. Jika engkau dapat berpikir dan membayangkan secara bertahap, maka metode pertama baik. Tetapi jika engkau mencoba metode pertama dan engkau tiba-tiba merasa bahwa dari satu pusat cahaya melompat langsung ke pusat kedua, maka jangan lakukan metode pertama. Teknik kedua lebih baik untukmu. “RASAKAN INI SEPERTI KILATAN PETIR”-seperti percikan cahaya melompat dari satu pusat ke yang berikutnya. Dan yang kedua adalah lebih nyata karena, benar, cahaya melompat. Tidak ada tahapan pertumbuhan langkah-demi-langkah. Cahaya adalah satu lompatan.

Lihatlah lampu listrik. Engkau pikir itu adalah konstan, tapi itu ilusi. Ada celah-celahnya, tetapi celahnya begitu kecil sehingga engkau tidak dapat mendeteksi mereka. Listrik datang dalam lompatan. Satu lompatan, dan kemudian ada celah kegelapan. Satu lompatan lain, dan kemudian ada celah kegelapan. Tapi engkau tidak pernah merasakan celahnya karena lompatannya begitu cepat. Jika tidak, setiap saat ada kegelapan. Lagi-lagi ada lompatan, cahaya datang, lalu sekali lagi kegelapan. Cahaya melompat, ia tidak pernah berjalan. Bagi mereka yang dapat membayangkan lompatan, modifikasi kedua adalah yang terbaik. “ATAU DI RUANG DI ANTARANYA, RASAKAN INI SEPERTI KILATAN PETIR.” Cobalah saja. Jika engkau merasa baik dengan cahaya datang secara bertahap, tidak apa-apa. Jika engkau tidak merasa baik dan cahaya melompat, maka lupakan tentang sinar. Pikirkan ini sebagai kilatan petir di langit, di awan, hanya melompat dari satu tempat ke tempat lain.

Untuk wanita teknik pertama akan lebih mudah dan untuk pria yang kedua. Pikiran wanita bisa membayangkan kebutahaan lebih mudah dan pikiran pria melompat lebih mudah. Pikiran pria “melompat-lompat, gelisah”; ia melompat dari satu hal ke hal lain. Ada kegelisahan halus dalam pikiran pria. Pikiran wanita memiliki proses bertahap, tidak gelisah. Itulah sebabnya logika wanita dan pria sangat berbeda. Seorang pria terus melompat dari satu hal ke hal lain, dan untuk wanita ini tak terbayangkan. Bagi mereka harus ada pertumbuhan - pertumbuhan bertahap. Tetapi pilihlah. Cobalah keduanya, dan pilihlah mana yang engkau rasa baik untukmu.

Dua atau tiga hal lebih lanjut tentang metode ini. Dengan kilat engkau mungkin merasakan panas sedemikian rupa sehingga itu mungkin tampaknya tak tertahankan. Jika engkau merasakan itu, jangan mencobanya. Kilat dapat memberikanmu rasa panas. Jika engkau merasakan ini, bahwa itu tak tertahankan, maka jangan coba ini. Kemudian dengan metode pertama, jika engkau merasa nyaman, maka itu baik. Sebaliknya dengan ketidaknyamanan jangan mencobanya. Kadang-kadang ledakan bisa begitu besar sehingga engkau mungkin menjadi takut kepadanya, dan sekali takut engkau tidak akan pernah bisa melakukannya lagi. Kemudian ketakutan muncul.

Jadi orang harus menyadari selalu, tidak menjadi takut akan apa pun. Jika engkau merasa bahwa rasa takut akan datang dan itu terlalu banyak untukmu, jangan mencobanya. Kemudian metode pertama dengan berkas cahaya yang terbaik. Jika engkau merasa bahwa bahkan dengan berkas cahaya terlalu banyak rasa panas datang kepadamu - dan itu tergantung karena orang berbeda-beda - maka bayangkan cahaya sebagai dingin, bayangkan mereka sebagai dingin. Kemudian alih-alih merasakan kehangatan engkau akan merasakan dingin dengan segala sesuatu. Itu juga akan efektif. Sehingga engkau dapat memutuskan; coba dan putus. Ingat, dengan teknik ini, dan dengan yang lain juga, jika engkau merasa sangat gelisah atau apa pun yang tak tertahankan, jangan lakukan itu. Ada metode-metode lain, dan yang satu ini mungkin bukan untukmu. Dengan gangguan yang tidak perlu di dalam, engkau akan menciptakan lebih banyak masalah daripada yang dapat engkau pecahkan.

Di India, karena ini, kita telah mengembangkan yoga tertentu yang kita sebut SAHAJA YOGA. SAHAJA berarti spontan, mudah, alami. Selalu ingat SAHAJA. Jika engkau merasa teknik apa pun secara spontan datang kepadamu, jika engkau merasa ketertarikan lebih dengannya, jika engkau merasa lebih baik dengan itu - lebih sehat, lebih hidup, lebih nyaman - maka itu adalah metode untukmu. Bergeraklah dengan itu; engkau dapat mempercayainya. Jangan ciptakan masalah yang tidak perlu. Dan mekanisme batin itu sangat kompleks. Jika engkau melakukan sesuatu yang terlalu banyak untukmu, engkau dapat merusak banyak hal. Jadi lebih baik untuk bergerak dengan sesuatu yang terasa harmonis untukmu.

Teknik ketiga:

“RASAKAN SEMESTA SEBAGAI KEBERADAAN TEMBUS CAHAYA (TEMBUS PANDANG) YANG SELALU HIDUP DAN HADIR.”

Ini sekali lagi berkaitan dengan cahaya: “RASAKAN SEMESTA SEBAGAI KEBERADAAN TEMBUS CAHAYA (TEMBUS PANDANG) YANG SELALU HIDUP DAN HADIR.” Jika engkau telah mengkonsumsi obat-obatan seperti LSD atau yang semacam itu, seluruh dunia di sekitarmu menjadi fenomena cahaya warna yang tembus pandang, hidup. Ini bukan karena LSD. Dunia ini seperti itu, tapi matamu sudah menjadi tumpul. LSD tidak menciptakan dunia yang penuh warna di sekitarmu; dunia sudah berwarna-warni, tidak ada yang salah dengan dunia. Ini adalah warna pelangi - sebuah misteri warna dan tembus cahaya. Tapi matamu menjadi tumpul. Itulah mengapa engkau tidak pernah bisa merasakannya dalam keanekaragaman tersebut.

LSD hanya menjernihkan matamu. Ia tidak membuat dunia berwarna-warni; itu hanya membantu ketumpuhanmu untuk hilang secara kimia, dan kemudian seluruh dunia meledak di depanmu. Ini adalah hal yang baru. Bahkan kursi biasa menjadi sebuah fenomena yang luar biasa. Hanya sebuah sepatu di lantai mengambil warna baru, kemudahan yang baru. Kebisingan lalu lintas biasa menjadi musik. Pohon yang selalu engkau jumpai tetapi tidak pernah engkau lihat terlahir baru meskipun engkau selalu melewati mereka dan engkau tahu engkau telah melihat mereka. Setiap daun dari pohon adalah sebuah keajaiban.

Dan ini adalah sebagaimana realitas itu. Bukan LSD yang menciptakan realitas ini. LSD hanya menghancurkan ketumpuhanmu, ketidakpekaanmu, dan engkau melihat dunia seperti yang seharusnya terlihat orang. Tapi LSD dapat memberikanmu hanya sekilas, dan jika engkau bergantung padanya, cepat atau lambat bahkan LSD tidak akan dapat menghapuskan ketumpuhanmu. Kemudian engkau akan perlu dosis yang lebih besar, dan kemudian engkau akan menjadi kebal terhadap dosis yang lebih besar. Dan, benar-benar, jika engkau kemudian meninggalkan LSD atau obat lain, dunia akan lebih redup daripada sebelumnya. Kemudian engkau akan menjadi bahkan lebih tidak peka.

Hanya beberapa hari yang lalu seorang gadis datang menemuiku. Dia mengatakan dia tidak bisa merasakan orgasme dalam bercinta. Dia telah mencoba banyak laki-laki, tapi dia tidak bisa merasakan orgasme. Puncaknya tidak pernah datang, dan dia telah menjadi frustrasi. Jadi aku memintanya untuk menceritakan kepadaku seluruh kehidupan cinta dan seksnya - keseluruhan ceritanya. Kemudian aku menemukan bahwa ia telah menggunakan vibrator listrik. Sekarang di Barat mereka menggunakan ini. Setelah engkau menggunakan vibrator listrik sebagai penis laki-laki, maka tidak ada laki-laki dapat memuaskan engkau karena sebuah vibrator listrik adalah, bagaimana pun, sebuah vibrator listrik. Kemudian vagina dan klitoris akan menjadi mati, tumpul, dan kemudian orgasme akan menjadi tidak mungkin. Maka tidak akan ada kemungkinan orgasme lagi.

Sekarang engkau akan membutuhkan vibrator listrik yang lebih kuat, dan ini bisa pergi ke satu ekstrim sehingga keseluruhan mekanisme seksualmu akan menjadi dingin seperti batu. Dan ini terjadi pada setiap indera kita. Jika engkau menggunakan perangkat luar mana pun, engkau akan menjadi tumpul.

LSD akan membuatmu tumpul pada akhirnya karena dengan itu engkau tidak akan tumbuh. Jika engkau bertumbuh, maka itu adalah proses yang berbeda. Kemudian engkau menjadi lebih peka, dan saat engkau menjadi lebih peka dunia menjadi berbeda. Sekarang engkau dapat merasakan banyak hal yang engkau tidak pernah rasakan sebelumnya karena engkau tidak peka.

Teknik ini didasarkan pada kepekaan batin. Pertama tumbuhlah dalam kepekaan. Tutuplah saja pintumu, buat ruangan menjadi gelap dan nyalakan lilin kecil. Duduklah di dekat lilin dengan sikap yang sangat penuh kasih - bahkan, dengan sikap doa. Berdoalah saja kepada lilin, "Ungkapkan dirimu kepadaku." Mandilah, basahi matamu dengan air dingin, kemudian duduk dengan suasana hati yang penuh doa di depan lilin. Lihatlah itu dan lupakan semua yang lain. Lihat saja lilin kecil itu - nyalanya dan lilinnya. Teruslah memandangnya. Setelah lima menit engkau akan merasa bahwa banyak hal yang berubah dalam lilin itu. Mereka tidak berubah dalam lilin, ingat; matamu yang sedang berubah.

Dengan sikap penuh kasih, dengan seluruh dunia ditutup, dengan konsentrasi total, dengan hati yang berperasaan, teruslah saja melihat pada lilin dan nyalanya. Kemudian engkau akan menemukan warna baru di sekitar nyala apinya, nuansa baru yang engkau tidak pernah sadari ada di sana. Mereka ada di sana; seluruh pelangi ada di sana. Di mana pun ada cahaya, pelangi ada karena cahaya adalah semua warna. Engkau membutuhkan kepekaan yang halus. Rasakan saja dan teruslah melihatnya. Bahkan jika air mata mulai mengalir, teruslah melihatnya. Air mata itu akan membantu matamu untuk menjadi lebih segar.

Kadang-kadang engkau mungkin merasa bahwa nyala apinya, lilinnya, telah menjadi misterius. Ini bukan lilin biasa yang engkau bawa bersamamu; nyala api itu telah mengambil pesona baru, keilahian halus telah datang ke dalamnya. Teruslah melakukan hal ini. Engkau juga dapat melakukan ini dengan banyak benda lainnya.

Salah satu temanku bercerita bahwa sekelompok dari lima atau enam orang telah bereksperimen dengan bebatuan. Aku telah memberitahu mereka bagaimana untuk bereksperimen, dan kemudian mereka melaporkannya kepadaku. Mereka bereksperimen dengan batu di tepi sungai yang sepi. Mereka mencoba untuk merasakan batu itu dengan tangan mereka, dengan wajah mereka, menyentuh batu dengan lidah mereka, mencium bebatuan. Dalam segala cara yang mungkin mereka merasakan batu - hanya batu biasa yang mereka temukan di pinggir sungai.

Mereka mencoba ini selama satu jam, setiap orang dengan seongkah batu. Dan kemudian, temanku melaporkan, ada keajaiban. Semua orang mengatakan, "Bolehkan aku menyimpan batu ini? Aku telah jatuh cinta dengannya!" Sebuah batu biasa! Jika engkau memiliki hubungan simpatik dengannya, engkau akan jatuh cinta. Dan jika engkau tidak memiliki kepekaan itu, maka bahkan dengan orang yang sangat cantik engkau seperti berada dengan seongkah batu; engkau tidak bisa jatuh cinta.

Kepekaan harus tumbuh. Setiap inderamu harus menjadi lebih hidup. Kemudian engkau dapat melakukan percobaan dengan teknik ini. "RASAKAN SEMESTA SEBAGAI KEBERADAAN TEMBUS CAHAYA (TEMBUS PANDANG) YANG SELALU HIDUP DAN HADIR." Di mana-mana cahaya ada - dalam banyak, berbagai bentuk, wujud, cahaya terjadi di mana-mana. Lihatlah itu! Dan di mana-mana cahaya ada karena seluruh fenomena didasarkan pada dasar cahaya. Lihatlah sehelai daun atau sekuntum bunga atau seongkah batu, dan cepat atau lambat engkau akan merasa cahaya keluar darinya. Tunggu saja dengan sabar. Jangan terburu-buru karena tidak ada yang terungkap ketika engkau sedang terburu-buru. Dalam terburu-buru engkau tumpul. Tunggulah dengan tenang dengan apa pun, dan engkau akan menemukan sebuah fenomena baru yang selalu ada, tapi yang engkau tidak waspadai - tidak sadar akan hal itu.

"RASAKAN SEMESTA SEBAGAI KEBERADAAN TEMBUS CAHAYA (TEMBUS PANDANG) YANG SELALU HIDUP DAN HADIR." dan pikiranmu akan menjadi benar-benar diam saat engkau merasakan kehadiran keberadaan yang terus hidup. Engkau akan hanya menjadi bagian darinya, hanya satu nada dalam simfoni yang besar. Tidak ada beban, tidak ada ketegangan ... tetes air itu telah jatuh ke dalam lautan. Tapi imajinasi yang besar akan dibutuhkan di awalnya, dan jika engkau juga mencoba dengan latihan kepekaan lainnya, itu akan sangat membantu.

Engkau dapat mencoba banyak cara. Genggamlah saja tangan seseorang ke dalam tanganmu. Tutuplah matamu dan rasakan kehidupan dalam orang itu. Rasakan itu, dan biarkan itu untuk bergerak ke arahmu. Rasakan hidupmu sendiri dan biarkan itu untuk bergerak ke yang lain. Duduklah di dekat sebatang pohon dan sentuhlah kulit pohon itu. Tutuplah matamu dan rasakan kehidupan yang bangkit di dalam pohon, dan engkau segera berubah.

Aku telah mendengar tentang sebuah percobaan. Seorang dokter sedang melakukan percobaan dengan orang-orang untuk melihat apakah perasaan mereka merubah biokimia mereka. Sekarang dia telah melaporkan bahwa perasaan merubah biokimia dengan seketika. Dia melakukan percobaan dengan satu kelompok yang terdiri dari dua belas orang. Dia mengumpulkan air seni mereka sebelum eksperimen, dan air seninya biasa, normal.

Setiap orang diberikan stres yang berbeda. Satu orang ditunjukkan film horor, kemarahan, kekerasan, kekejaman - itu hanya film - selama tiga puluh menit ia ditunjukkan film horor. Tentu saja, dengan film emosinya berubah. Dia merasa stres. Kepada yang lain film yang sangat menyenangkan ditunjukkan. Dia merasa senang. Dan sebagainya dilakukan percobaan untuk dua belas orang. Kemudian air seni mereka diambil lagi dan analisis air seni menunjukkan bahwa air seni setiap orang berbeda sekarang. Bahan kimia telah berubah dalam tubuh. Orang yang merasa ngeri menjadi sakit sekarang; orang yang merasa harapan, kebahagiaan, sukacita, menjadi sehat sekarang. Air seninya berbeda, bahan kimia tubuhnya berbeda.

Engkau tidak menyadari apa yang engkau lakukan dengan dirimu sendiri. Ketika engkau pergi untuk menonton film pembunuhan, engkau tidak tahu apa yang engkau lakukan. Engkau mengubah kimia tubuhmu. Jika engkau membaca novel detektif, engkau tidak tahu apa yang engkau lakukan. Engkau sedang membunuh dirimu sendiri. Engkau akan menjadi bersemangat, engkau akan menjadi takut, ketegangan akan terjadi kepadamu. Itu adalah bagaimana engkau menikmati novel detektif. Semakin engkau menjadi tegang, semakin engkau menikmatinya. Semakin banyak ketegangan atas apa yang akan terjadi, semakin engkau merasa senang - dan engkau mengubah kimia tubuhmu.

Semua teknik ini juga mengubah kimia tubuhmu. Jika engkau merasa seluruh dunia sebagaimana itu terisi dengan kehidupan, cahaya, maka engkau mengubah kimia tubuhmu. Dan ini adalah reaksi berantai. Ketika kimia tubuhmu berubah, engkau dapat melihat dunia dan ia akan terlihat lebih hidup. Dan jika ia terlihat lebih hidup, kimia tubuhmu akan berubah lagi, dan kemudian itu menjadi sebuah rantai.

Jika metode ini dilakukan selama tiga bulan, engkau akan hidup di dunia yang berbeda karena engkau akan menjadi berbeda sekarang.